

# ほけんだより

令和3年  
3月11日(木)  
羽村第三中学校  
保健室 No.27

**新型コロナウイルスを持たない・持たせない・持ち込まない!**

## 校医の先生方からの皆さんへのメッセージ

(学校保健委員会紙上発表)



### <山口 賢一郎先生:羽村第三中学校 内科校医 >

新型コロナウイルス感染症防止を徹底してください。基本は、手洗い、うがい、マスクです。そして距離を取って接触を防ぐことです。羽村市の新型コロナウイルス感染症の予防接種は、65歳以上の方が6月頃とされています。それ以下の年代の方は、もう少し後になるでしょう。私が経営する山口内科クリニックでは、診療を受ける際、必ず電話連絡をしてもらい、熱がある時は、発熱外来を受診してもらいます。外来に来られた際も熱を計っていただいています。感染予防を徹底することで、感染拡大を防いでいます。皆さんも、石けんによる手洗い、アルコール消毒、うがい、マスクで新型コロナウイルス感染症を防ぎましょう。



### <宇野 浩先生:羽村第三中学校 歯科校医 >

新型コロナウイルス感染症予防の観点から見ると、手に付いたウイルスが口腔等の粘膜を介して感染するので、口腔内をきれいに保たないと感染リスクが高まります。歯垢や歯肉炎があると、そこには菌がいっぱいいるため、ウイルス感染も起きやすくなります。そして、口の乾燥を防ぐことも大切です。そのために、鼻呼吸を心掛けると良いです。花粉症の予防や症状の軽減にも役立ちます。

また、今年度は特に女子生徒に歯肉炎が増加していました。全体的にも歯肉炎がやや増加傾向が見られます。歯と歯肉の間に歯ブラシを45度の角度で当て、力を入れずに丁寧に磨いてください。歯は親知らずを除き、(成人では)28本あります。28個のお茶碗を洗うことを想像して歯磨きをしてください。28本の歯を1本1本大切に磨くと、かなりの時間が掛かりますが、丁寧に洗わないと汚れは落ちません。特に夜の歯磨きを丁寧に行ってください。



### <松原 弘明先生:武蔵野小学校内科校医 >

2020年は、新型コロナウイルス感染症の大流行により大変な1年となりました。一斉休校もあり、子供たちにとっても、また保護者の方にとっても大変な1年だったと思います。マスク、手洗い、ソーシャルディスタンスなどの新しい生活様式を徹底することにより、学校再開後も休校などの措置がなかったことにホッとしています。第3波は落ち着きつつありますが、第4、5波についても油断することはできません。

小児は大人に比べて感染しにくいとされており、感染の多くは家庭での感染とされます。このため、保護者の方も引き続き注意をお願い致します。この新しい生活様式により新型コロナウイルス感染症のみならず、風邪症候群、インフルエンザ、ウイルス性胃腸炎など様々な感染症がこの冬流行を抑えることができ、とても重要であることが分かりました。

手洗いによる手荒れや、マスクによる湿疹などにも注意が必要ですが、続けることが重要ですみなさんで頑張っていきましょう。

### <森谷 尊文先生:武蔵野小学校歯科校医 >

コロナ禍での歯磨き。報道等では、歯ブラシによるエアロゾル飛沫防止のために「口を開けずに歯みがき」をするように云われていますが、厳密には歯の汚れは落ちていません。そこで大事なのは、1日1回は、口を開けてしっかりと歯みがきをしましょう。それではいつ行えばよいのでしょうか。それは、みなさんがお風呂に入るタイミングです。浴室内は、温度・湿度それに多くの場合換気がされています。そのため、エアロゾル飛散率は低く、また、ほとんどの場合、一人での入浴のため周囲への影響は低いとされています。湯船に入りながらでも時間をかけてしっかりと歯をみがきましょう。



### <武藤 芳徳先生:武蔵野小学校・羽村第三中学校眼科校医 >

今年の定期健康診断は、例年と異なり、秋の実施となったためか、アレルギー性結膜炎の罹患数が少なかったと思われます。(スギ、ヒノキによる季節性のアレルギーが減少し、通年性のアレルギーの児童生徒のみであった。)

視力に関しては、例年と同様の結果がみられました。タブレットやスマートフォンの長時間の使用を控え、休息をとりながら使用してください。



### <込田 茂夫先生:武蔵野小学校・羽村第三中学校耳鼻咽喉科校医 >

2021年の花粉症は、強い症状を訴える方が多い印象です。3月上旬をピークに、5月の連休まで続きます。新型コロナウイルス感染症と花粉症の鑑別は難しく、鼻水、咳はもちろん嗅覚障害、微熱、全身倦怠感、胃腸症状(下痢など)は花粉症でも表れます。特に今年は、くしゃみや咳は新型コロナウイルス感染症を連想してしまう傾向にあるため、十分に対策をしましょう。

ここで、鼻閉についてお話をします。鼻閉により、睡眠深度が浅くなり「ノンレム睡眠」が減ると成長ホルモンの分泌量も減少します。そのため、大事な成長期に身長が伸びず、低身長になったり、日中の脳活動低下のため、学業低迷や活動時の事故にもつながります。気付かないうちに、滲出性中耳炎や咽喉頭炎を誘発することも少なくありません。成人では、動脈硬化やインシュリン感受性の低下など、全身に影響を及ぼしてしまいます。いびきや口呼吸は要注意のサインです。

「鼻閉は万病のもと」:「あなたが思うより健康です」だと言わずに、鼻の状態に気配りをしましょう。

### <塚田 和彦先生:武蔵野小学校・羽村第三中学校薬剤師 >



ティッシュを捨てる袋

コロナ禍での花粉症対策についてです。花粉症により、目や鼻を手で触ったりこすったりする行為は、新型コロナウイルス感染症に罹患するリスクを高めてしまいます。なぜなら、新型コロナウイルス感染症は、目・鼻・口などの粘膜から侵入し、感染してしまうことが理由として多く挙げられているからです。そこで、新型コロナウイルス感染症予防対策として、花粉症の治療(服薬、点眼、点鼻)とマスクの着用をお勧めします。(マスクの予防効果は、不織布、布、ウレタンの順です。)さらに、外出時には、鼻をかんだティッシュを捨てる袋を持ち歩くこともエチケットとして心掛けましょう。「一人一人が気を付けて!!新型コロナウイルス感染症にかからない!うつさない!」



学校医・学校薬剤師の先生方も、皆さんの健康を心から願っています。新型コロナウイルス感染症の広がり、緊急事態宣言の延長で少しずつですが収束に向かっています。ワクチンの接種も開始されました。今、この時の感染防止対策が感染拡大を抑え、自分の未来、友達の未来、家族の未来へつながります。あと少しです!引き続き、感染防止対策に取り組みましょう。